Côté Santé

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ



FORME
Les secrets du Pilates

COMMENT (VRAIMENT)
BRÛLER SES GRAISSES

RAJEUNISSEMENT DU REGARD
COSMÉTO - INJECTIONS - LASER
CHIRURGIE - PEELINGS... CE QUI MARCHE !

DIABÈTE SOUS SURVEILLANCE
Éviter les effets secondaires graves

QUE FAIRE QUAND LA THYROÏDE FAIT DES SIENNES ?

BEAUTÉ ET CONFORT INTIMES
Enfin de vraies solutions !

STÉRILET : POUR TOUTES !

TOURISME DENTAIRE
ON Y VA OU PAS ?

LE "SANS GLUTEN"
Effet de mode ou atout santé ?



DORMIR AVEC BÉBÉ UNE BONNE IDÉE ?

NEZ BOUCHÉ, TOUX... ATTENTION AUX ACARIENS !

À NE PAS RATER !
Offre spéciale abonnement
+ CADEAU
INSTITUT ARNAUD

Dossier
MAUX DE L'HIVER
Les affronter autrement !

PRÉVENIR : ACUPUNCTURE, TUI NA, QI GONG, MOXAS, ALIMENTATION, PLANTES...
SOIGNER NATURELLEMENT : RHUME, GRIPPE BRONCHITE, ANGINE, SINUSITE...


L 13982 - 91 - F: 2,80 € - RD



34 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES
75008 PARIS - 01 48 12 35 35



JAN/FEV 15
Mensuel

Surface approx. (cm²) : 3074
N° de page : 38,39,40,...,45

Médecine chinoise : L'art de la prévention

Acupuncture, massage Tuina, moxas, Gua Sha, plantes..., la médecine traditionnelle chinoise possède tout un éventail de pratiques qui font d'elle une médecine holistique très efficace. Mode d'emploi de saison et prévention des maux hivernaux.

Nathalie Giraud

Pas toujours facile de rester en harmonie avec son environnement quand les températures chutent, quand la lumière du soleil se raréfie, et que les microbes et virus semblent décider à nous pourrir la vie. Mais la médecine chinoise a d'innombrables solutions pour renforcer le système immunitaire et pour stimuler l'énergie du corps, notamment en harmonisant la circulation des méridiens, et en rééquilibrant le yin et le yang (les deux énergies fondamentales et complémentaires au cœur de cette médecine philosophique). Ce qu'elle sait faire aussi, c'est chasser l'humidité et le froid qui peut s'installer en profondeur dans l'organisme et qui le fragilisent. Voici les meilleurs gardes du corps pour passer l'hiver en toute tranquillité, sans oublier que l'hiver est la saison du repos pendant laquelle on reprend des forces avant le printemps.

Une meilleure énergie grâce à l'acupuncture

Mieux vaut prévenir que guérir, et faire quelques séances d'acupuncture si on est sujet aux sinusites notamment, ou tout autre problème ORL chronique qui fatigue l'organisme. L'acupuncture, en complément d'un traitement par exemple, ne va pas soigner l'infection directement mais elle va tonifier le Qi, l'énergie vitale : les petites aiguilles sont posées sur des points stratégiques des méridiens afin que l'énergie retrouve son élan vital et circule de manière mieux équilibrée jusqu'aux organes par exemple. Ainsi c'est tout l'organisme qui se verra renforcé, tout comme sa capacité de détoxification. De plus, les aliments seront mieux assimilés et la digestion facilitée.

- OÙ TROUVER UN BON ACUPUNCTEUR ? Auprès de médecins comme dans l'annuaire du site acupuncteur.org, et sur www.acumedsyn.org (le syndicat national des médecins acupuncteurs).



L'un des piliers de cette médecine, le massage Tui Na

À la base effectué par un médecin, ce massage thérapeutique qui réveillerait un mort débloque littéralement les énergies *« coincées »* qui entraînent des douleurs, de la fatigue, des toxines ou des problèmes ORL notamment. La personne est allongée sur une table de massage ou sur un matelas au sol, en sous-vêtements, et le massage s'effectue sans huile. Mais on trouve désormais des Tui Na *« light »* pratiqué avec une huile et un effet allégé. Il dure au moins une heure pendant laquelle le thérapeute balaye et stimule les méridiens de la tête aux pieds avec des frictions, des pressions, des vibrations ou encore des tapotements. En une seule séance, il peut mettre KO un torticolis ou tout autre tension. Pour des maux de dos chroniques ou une fatigue due à des infections par exemple, il faudra plusieurs séances.

- OÙ TROUVER UN BON TUI NA ? www.lamaisondutuina.fr, www.lanqi-spa.com, www.tempsducorps.org, et sur le site de la fédération nationale de médecine traditionnelle chinoise (www.fnmtc.fr, tél. : 09 50 30 48 70).

34 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES
75008 PARIS - 01 48 12 35 35

Les moxas, à tester absolument en hiver !

Au Spa Lanqi, les séances de moxas vous envoient directement en Chine sans prendre l'avion. Avant ce soin de moxibustion, il est conseillé de faire un massage Tuina pour deux raisons : primo, le thérapeute fait une lecture de votre corps pendant une heure, ce qui lui permet de choisir l'endroit *« à soigner »* où il va poser ces moxas ensuite. Secundo, le corps se détend et se voit mieux préparé à accueillir les moxas bien chauds. Ces bâtonnets de feuilles d'armoise séchées se présentent ici sous une forme peu commune en France : dans de petits boitiers en bois que le médecin pose sur les zones stratégiques pour chasser le froid et dénouer les blocages.
Ça fume comme avec une dizaine d'encens allumés en même temps, le médecin chinois à vos côtés ne parle pas français, seulement chinois. Au début, ça chauffe bien fort mais cette source de chaleur très localisée s'atténue pour devenir bienfaisante. Le médecin surveille avec attention votre cuisson pendant 30 minutes. Résultat : la zone douloureuse est devenue plus souple et la douleur est partie en fumée. Après un thé offert, le voyage est terminé et vous repartez avec votre parfum d'encens sur vos vêtements...



Découvrez l'univers du Lanqi Spa à Paris



Fort de son succès, Lanqi – jeune femme chinoise née en Mongolie du Nord et porteuse d'un héritage familial de médecine traditionnelle chinoise depuis plusieurs générations – a ouvert son troisième Spa Lanqi à Paris. Ici dans le 7e arrondissement, c'est un véritable musée vivant qui célèbre cette médecine ancestrale. En plus, les prix sont mini et le décor Feng Shui. On peut y passer une heure pour un massage Tui Na, mais aussi plusieurs heures en commençant par le sauna en bambou, au son d'une musique traditionnelle chinoise... Ces petits saunas chinois à infrarouges (pas plus de 40°C) détoxifient et détendent le corps avec une chaleur douce (22 €, soin de peau au jasmin ou à l'aloe vera compris). Il y a aussi le hammam pour les pieds aux plantes chinoises ! Un petit bonheur pour les pieds glacés et les jambes lourdes qui se combine avec une séance de réflexologie plantaire (66 € les 2 soins). Testez aussi les moxas, le Gua Sha et les ventouses (30 € la séance). Le Qi circule aussi côté esthétique avec des soins spécifiques pour femmes et pour hommes (avec une cabine de barbier au sous-sol !).

– Lanqi Spa : 48, rue de Saxe, 75007 Paris, www.lanqi-spa.com et tél. : 01 44 38 72 05. Ouvert de 10 heures à 22 heures, 7 jours sur 7.

Une curiosité, le Gua Sha

Découvrez une pratique que l'on connait qu'en Asie dans les cliniques traditionnelles et les hôpitaux : le Gua Sha, exclusivement dans l'incontournable Spa Lanqi. C'est un soin qui utilise une petite spatule en corne de vache aux bords arrondis et qui, frotté sur des méridiens, permet de libérer les toxines en période de rhume et autre problème de la sphère ORL, et il s'avère très efficace au tout début des symptômes. Il a pour fonction de drainer, d'évacuer les déchets hors du corps, tout en aidant les nutriments à se diriger vers les tissus. Le résultat est rapide, et il agit en même temps sur la fatigue et le stress (30 € le soin, Spa Lanqi : 48, rue de Saxe, 75007 Paris).

Les petits secrets de la pharmacopée chinoise

Les organes associés à l'hiver et qu'il faut bichonner en cette saison, ce sont les reins et la vessie qui gèrent l'eau du corps notamment, l'eau étant l'élément hivernal par excellence (comme le bois est l'élément du printemps). Et en médecine chinoise, qui dit Eau, dit Essence vitale, donc chaleur à préserver si l'on veut avoir *« les reins solides » !* Comme nous l'explique le thérapeute Bertrand Bimont, diplômé en médecine chinoise et fondateur des Laboratoires Bimont (compléments alimentaires issus de la pharmacopée

chinoise) : *« Le rein est notre climatiseur, notre thermorégulateur. Si la vitalité est atteinte, cela peut engendrer notamment des refroidissements, de la peur, des angoisses et des problèmes au niveau de la vessie. Les personnes qui ont besoin d'aider leur organisme en cette saison peuvent rééquilibrer leur système immunitaire en renforçant leur terrain, pour être moins attaqué par les agressions extérieures. À ce titre, j'ai conçu des compléments alimentaires pour chaque saison. Celui qui est dédié à l'hiver se consomme idéalement jusqu'en février, à raison de 2 gélules par jour à prendre le matin (quand on veut). »* Ce spécialiste du yin et du yang a également conçu *« GripCalm »* contre la grippe, en prévention et en curatif. Ce mélange de plantes – dont de la menthe et du ginseng – agit contre l'attaque de *« Yang Ming »*, c'est-à-dire contre la fatigue, les frissons, la transpiration et la chaleur (fièvre). Les personnes sujettes à la grippe peuvent faire une cure en prévention, à raison de 2 gélules par jour pendant 50 jours. Quand la grippe est là, prendre 4 à 6 gélules par jour le temps de la maladie. Pour ceux qui habitent près de Montélimar, Bertrand Bimont donne des consultations spécialisées dans les troubles somatiques. ■

- Laboratoires Bimont, tél. : 04 75 00 95 43. www.laboratoiresbimont.fr (avec un annuaire des thérapeutes en médecine chinoise).

JE BOUQUINE…
Pratique du massage chinois, du docteur You-Wa Chen, Marabout Santé, 5,99 €.

Cures d'hiver Wu Xing en thalasso



À Douarnenez, la cure chinoise Wu Xing est orchestrée par le kinésithérapeute spécialisé en médecine chinoise Guillaume Bruel. Tout est fait pour harmoniser votre yin avec votre yang, pour prendre soin de vos reins, et pour armer votre corps contre le froid. Au menu : gymnastiques douces issues du Qi Gong dans l'eau chaude et en salle, enveloppements d'algues à la nacre et à l'hibiscus, bains bouillonnants à l'eau de mer chaude, réflexologie plantaire et massages énergétiques Chi Nei Tsang quotidiens sur les méridiens… Le thérapeute prend le pouls chinois et donne des conseils d'hygiène de vie et d'alimentation.

- À partir de 1 302 € la cure, 7 jours/ 6 nuits sur place, demi-pension et 24 soins, thalasso.com



Complément alimentaire Hiver. Laboratoire Bimont, à l'acérola, jujube et astragale, 45 € la boîte de 100 gélules de 400 mg, en magasins bio et sur www.laboratoiresbimont.fr

L'hydrolat de cannelle. en cas de fatigue, moral en berne et infections : à boire à raison de 2 c. à café dans un verre d'eau (ne pas utiliser sur le visage). 5,50 €, 200 ml, http://Aroma-zone.com



Une infusion de gingembre Ce mélange bio Three Ginger contient du gingembre, du galanga et du curcuma. 5,90 € les 20 sachets, Pukka sur www.ecocentric.fr

Massage plantaire. Homedics. pour avoir les pieds au chaud et profiter d'un Shiatsu plantaire à domicile ! MP Reflex 90, 159 €, www.homedics.fr



Miel de cure à la gelée royale. 17,40 € les 125 g, Ballot-Flurin, en boutiques bio.

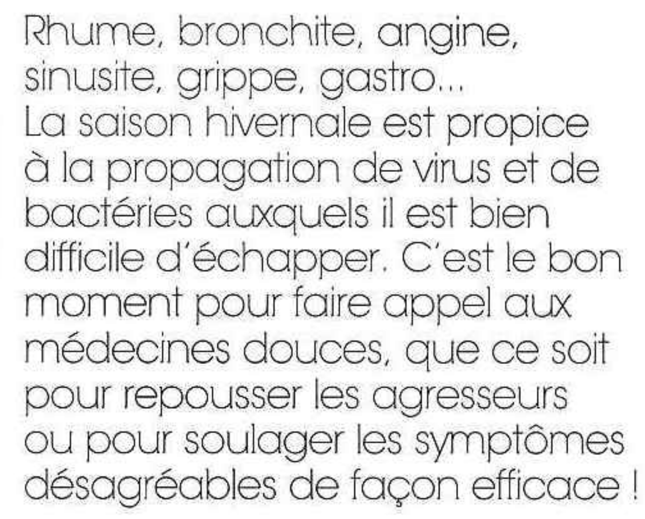




34 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES
75008 PARIS - 01 48 12 35 35

Aromathérapie et homéopathie... Des solutions douces et efficaces





Rhume, bronchite, angine, sinusite, grippe, gastro... La saison hivernale est propice à la propagation de virus et de bactéries auxquels il est bien difficile d'échapper. C'est le bon moment pour faire appel aux médecines douces, que ce soit pour repousser les agresseurs ou pour soulager les symptômes désagréables de façon efficace !

Hélia Hakimi

Efficaces contre les maux de l'hiver, les médicaments homéopathiques n'ont pas d'effet secondaire, ni contre-indication et sont compatibles avec tous les traitements allopathiques. Les huiles essentielles, quant à elles, exercent une action curative. *« Antivirales, antibactériennes ou antimycosiques, elles agissent en détruisant la membrane des germes des différents virus, bactéries et champignons avec lesquelles elles sont en contact »*, explique le docteur Philippe Goëb, médecin phytothérapeute-aromathérapeute. Naturelles, elles ne sont pas, pour autant, inefficaces. Bien au contraire. Elles contiennent un ensemble de composants dont on peut connaître les propriétés pharmacologiques de manière aussi précise que les molécules des médicaments de synthèse. Pour bon nombre de leurs composants, les effets positifs et secondaires, les interférences médicamenteuses, leur toxicologie et leur posologie sont bien déterminés. Dans tous les cas, qu'il s'agisse de l'homéopathie ou de l'aromathérapie, le conseil du médecin ou de pharmacien est essentiel.

34 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES
75008 PARIS - 01 48 12 35 35

Le rhume

Plus de 200 virus peuvent provoquer un rhume (ou rhinopahryngite), d'où la fréquence de cette infection banale des fosses nasales. Ses principaux symptômes sont facilement identifiables : un nez qui coule puis se bouche, des éternuements, une toux, de la fatigue et parfois, une conjonctivite, des maux de tête et une fièvre modérée (38°C). Le rhume disparaît, le plus souvent, spontanément en une semaine. Pour éviter toute contagion, il faut se laver les mains régulièrement. Et, en cas d'éternuement ou de toux, se protéger la bouche à l'aide de la main ou d'un mouchoir.

Le bon réflexe « aroma » : *« L'antiviral de référence, c'est le Ravintsara : une huile essentielle d'origine malgache provenant d'un arbre appartenant à la famille des Lauracées. Autres antiviraux que je préconise : le Niaouli, le Melaleuca quinquenervia et le Saro. En effet, leurs propriétés antibactériennes, antiseptiques et expectorantes sont bien connues. Dès que mes patients ont un début de rhume, je leur conseille de prendre l'une d'entre elles (2 gouttes, 3 fois/j pendant 5 jours sur un support neutre ou dans une cuillérée de miel). J'ai, toutefois, une préférence pour le Ravintsara dont l'activité sur les virus est plus rapide »*, souligne le docteur Goëb*.

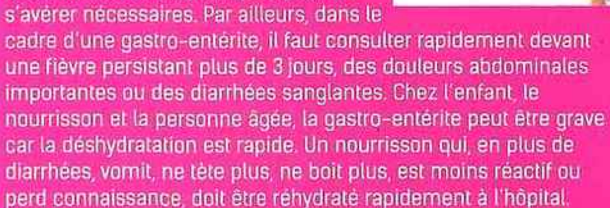
Les solutions « homéo » : *« Lorsque le nez coule et les ailes du nez sont irritées, je conseille de prendre 3 granules d'Alium Cepa 5 CH, 3 fois/j. Quand l'écoulement nasal est associé à une irritation oculaire : Euphrasia 5 CH (2 g, 3 fois/j) est un bon remède. Si le nez et les yeux sont irrités, il faut opter pour Naphtalinum 5 CH (même posologie que Euphrasia 5 CH). En cas d'écoulement nasal simple (non irritant), je recommande Pulsatilla 5 CH (même posologie). Si l'écoulement est jaunâtre : Hydrastis 5 CH et s'il est verdâtre : Mercurius Solubilis 5 CH (mêmes posologies) »*, indique Albert-Claude Quemoun, docteur en pharmacie, auteur de *Ma Bible de l'homéopathie* (Quotidien Malin Éditions).

La bronchite aiguë

La bronchite aiguë est une inflammation des bronches et bronchioles causée par une infection d'origine virale (due à un virus), dans la plupart des cas. Toux sèche, douleurs thoraciques à type de brûlure, expectoration (crachat), fièvre, autant de signes caractéristiques de la bronchite aiguë. Celle-ci évolue, le plus souvent, de façon favorable, sans traitement médicamenteux allopathique chez une personne bien portante.

Le bon réflexe « aroma » : virale 9 fois sur 10, la bronchite se traite souvent grâce au Ravintsara (2 gouttes, 4 fois/j pendant 5j). *« En cas de bronchite chronique ou de fragilité pulmonaire, l'Eucalyptus globulus et le Thym à linalol apaisent la toux et aident à mieux expectorer. Ces huiles essentielles ne doivent, toutefois, pas être utilisées chez les personnes épileptiques. Pour la toux sèche, le Cyprès de Méditerranée est souverain. En cas de toux grasse, l'Eucalytus radiata ou la Myrte rouge du Maroc ou de Tunisie permettent de fluidifier les sécrétions des bronches encombrées (2 gouttes, 3 fois/j pendant 5 jours) »*, note le docteur Goëb.

Quand consulter ?



L'homéopathie et l'aromathérapie ont leurs limites. Lorsque les symptômes ne diminuent pas (après 3 ou 4 jours de maladie), en cas de surinfection, de forte fièvre, de troubles respiratoires ou d'altération de l'état général, il est indispensable de consulter un médecin. Des traitements allopathiques peuvent s'avérer nécessaires. Par ailleurs, dans le cadre d'une gastro-entérite, il faut consulter rapidement devant une fièvre persistant plus de 3 jours, des douleurs abdominales importantes ou des diarrhées sanglantes. Chez l'enfant, le nourrisson et la personne âgée, la gastro-entérite peut être grave car la déshydratation est rapide. Un nourrisson qui, en plus de diarrhées, vomit, ne tète plus, ne boit plus, est moins réactif ou perd connaissance, doit être réhydraté rapidement à l'hôpital.

Les solutions « homéo » : *« La bronchite peut engendrer une toux sèche améliorée la nuit et une soif importante. Dans ce cas, Bryonia 5 CH (2 gr, 3 fois/j) est indiqué. Mais si la toux est nocturne : Drosera 5 CH est le bon remède (même posologie, mais 4 jours maximum). Si la personne a envie de cracher sans y arriver facilement, et si le fait de cracher la soulage : je conseille Antimonium tartaricum 5 CH (2 gr, 3 fois/j) »*, note Albert-Claude Quemoun.

L'angine

Inflammation des amygdales situées au fond de la gorge, d'origine infectieuse, l'angine se manifeste par un mal de gorge entraînant une difficulté à avaler et de la fièvre (entre 38 °C et 39 °C). D'autres symptômes (toux, rhume, troubles digestifs...) peuvent également être présents. Il existe deux types d'angine : l'angine rouge (due à un virus) est la plus courante. L'angine blanche est due à une bactérie, le plus souvent un streptocoque.

Le bon réflexe « aroma » : *« L'angine rouge peut être traitée via une association d'huiles essentielles : Tea tree (anti-infectieux) et Eucalyptus citronné (anti-inflammatoire), 1 goutte de chaque 4 fois/j pendant 5 j. Par ailleurs, en cas d'angine blanche bactérienne, accompagnée de fièvre et de fortes douleurs à la gorge, je conseille d'utiliser le Thym à linalol associé au Romarin du Maroc (1 goutte de chaque 4 fois/j pendant 5 j) »*, confie le docteur Goëb.

Les solutions « homéo » : *« L'angine rouge est souvent associé à des douleurs importantes lorsque la personne avale sa salive. Dans ce cas, je conseille Belladona 5 CH (2 gr 3 fois/j). En cas d'angine blanche, avec des points blancs sur la gorge : Mercurius Solubilis 5 CH (même posologie). Si l'angine blanche s'accompagne d'une langue blanche et de petites ulcérations (hypersalivation, mauvaise haleine), il faut prendre Mercurius Corros 5 CH (même posologie) »*, détaille Albert-Claude Quemoun.



JAN/FEV 15
Mensuel

Surface approx. (cm²) : 3074
N° de page : 38,39,40,...,45

34 AVENUE DES CHAMPS ELYSEES
75008 PARIS - 01 48 12 35 35



La sinusite aiguë

Des douleurs et une sensation de pression au visage : autour de l'œil, des joues, du front..., tels sont les symptômes caractéristiques de la sinusite, signes de l'accumulation de mucus à l'intérieur des sinus. La sinusite aiguë – provoquée, dans la plupart des cas, par un simple rhume et soignée en quelques jours – doit être distinguée de la sinusite chronique qui persiste au-delà de 12 semaines et qui nécessite une prise en charge médicale.

Le bon réflexe « aroma » : la sinusite se traite, d'abord, via une bonne hygiène nasale. Laver régulièrement le nez avec des solutions d'eau de mer (sprays) permet de désobstruer les fosses nasales. L'huile essentielle d'Eucalyptus radié, anti-infectieuse et antibactérienne est conseillée pour dégager le nez en cas de sinusite (2 gouttes 4 fois/j pendant 5 j). Et lorsque les sécrétions sont jaunes, vertes et/ou épaisses, le Thym à linalol (antimicrobien, antidouleur) ou le Tea Tree (antibactérien) sont particulièrement adaptés (2 gouttes 4 fois/j pendant 5 j de l'une ou de l'autre).

Les solutions « homéo » : *« Si les sinus frontaux sont douloureux, sans écoulement : Cinabaris 5 CH (2 g 3 fois/j) est conseillé. Si l'écoulement est purulent, il faut associer Hepar sulfur 5 CH et Pyrogenium 9 CH (2 g de chaque 3 fois/j). Le traitement doit être arrêté dès qu'il n'y a plus d'écoulement »*, recommande Albert-Claude Quemoun.

La grippe

Fièvre élevée (autour de 39°C), rhino-pharyngite, courbatures, douleurs articulaires, maux de tête, frissons, toux sèche, fatigue intense... La grippe saisonnière et sa panoplie de symptômes surviennent au cours de l'automne et l'hiver. La grippe met, chaque année, à plat un grand nombre de Français et n'est pas sans danger pour les personnes fragiles (nourrissons, personnes âgées et/ou atteintes de maladies chroniques) chez qui elle peut entraîner des complications respiratoires graves. Les symptômes persistent, en moyenne, entre 4 et 7 jours mais disparaissent, en général, sans complication chez la personne bien portante.

Le bon réflexe « aroma » : l'huile essentielle de Ravintsara est l'antigrippal et l'antiviral de référence. *« Dès les premiers symptômes de la grippe, il est intéressant d'en prendre 2 gouttes, 3 à 4 fois par jour, pendant une semaine. Le Ravintsara ne doit pas être utilisé chez les personnes épileptiques. Ces derniers peuvent, toutefois opter pour un traitement alternatif comprenant des huiles essentielles de Thym à linalol ou de Tea Tree : 2 gouttes de l'une ou de l'autre, 4 fois/j pendant 1 semaine »*, note le docteur Goëb.

Les solutions « homéo » : *« En prévention, Influenzinum 9 CH est intéressant : une dose à une semaine d'intervalle, pendant 3 semaines et éventuellement, 1 dose, chaque mois de l'hiver de décembre à mars. Si la personne a une immunodéficience (en cas de maladie grave, chronique, par exemple), il faut y ajouter Thymuline 9 CH (même posologie) »*, affirme Albert-Claude Quemoun.

La gastro-entérite

Des épisodes de diarrhées, une fièvre modérée, des nausées ou des vomissements avec parfois, des douleurs abdominales..., les symptômes de la gastro-entérite sont peu réjouissants. Si elle est le plus souvent bénigne chez l'adulte, elle peut nécessiter une consultation en urgence dans certains cas particuliers *(lire l'encadré : quand consulter ?)*. Pour soigner une gastro-entérite, la réhydratation est primordiale (augmentation des apports hydriques : 1,5 à 2 litres d'eau). Chez l'enfant ou le nourrisson, il est préférable d'utiliser des solutés de réhydratation orale, vendus en pharmacie. Les aliments neutres, riches en amidon ou en pectine et pauvres en fibres (riz, pommes, carottes) doivent être privilégiés.

Le bon réflexe « aroma » : l'association des huiles essentielles de Ravintsara et de Tea Tree (1 goutte de chaque 3 à 4 fois/j pendant 5 j chez l'adulte) permet de traiter les symptômes de la gastro-entérite si elle est accompagnée d'une hydratation efficace.

Les solutions « homéo » : *« Lorsque la personne soufre de ballonnements et de selles liquides abondantes China 5 Ch est le remède adapté (2 g, 3 fois/j pendant 5 j). Si la gastro-entérite s'accompagne d'anxiété et de réveils nocturnes, je conseille Arsenicum album 5 CH (même posologie). Et lorsque les selles sont extrêmement liquides (comme de l'eau) : Natrum Sulfuricum 5 CH (même posologie) »*, confie Albert-Claude Quemoun. ■

**Tous les traitements (gouttes) à base d'huile essentielle proposés dans le cadre de ce dossier sont à prendre par voie orale.*

Huiles essentielles, prenez-vos précautions !



L'absorption des huiles essentielles par la bouche est la voie la plus rapide et efficace mais la plus délicate. Les gouttes prises par voie orale ne peuvent pas être diluées dans de l'eau ou de la tisane, mais peuvent l'être dans du lait, des teintures mères ou, mélangées au miel ou au sucre. Par ailleurs, avant d'acheter une huile essentielle, il faut s'assurer qu'elle est issue de distributeurs respectant les bonnes pratiques de fabrication, agréés par l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament (ANSM). Les femmes enceintes, allaitantes et les enfants de moins de trente mois ne doivent pas utiliser d'huiles essentielles (sauf indication contraire du médecin). Avant de commencer un traitement à base d'huiles essentielles, mieux vaut donc consulter un médecin aromathérapeute et se procurer les produits auprès d'un pharmacien formé en aromathérapie.

Shopping

Ma trousse anti coup de froid...



1. Débouchez, désinfectez le nez

Pour drainer et déboucher rapidement les nez très encombrés et assainir la muqueuse, Sterimar a créé un spray à base de solution hypertonique d'eau de mer, enrichi en cuivre anti-infectieux, en huile essentielle d'eucalyptus, en agent fluidifiant et en complexe breveté filmogène d'origine naturelle. Un bon complément à l'*« homéo »* et l'*« aroma »* contre les maux de l'hiver.
Stérimar Stop & Protect, Nez infecté très bouché, spray 20 ml, 8,90 €, en pharmacie.

2. Stoppez les maux de gorge

Adoucir et apaiser les gorges douloureuses, avec des solutions naturelles, c'est possible. C'est ce que propose le spray buccal Fleurance Nature composé d'huile essentielle d'eucalyptus radié bio, de propolis et de miel de fleurs sauvages (3 pulvérisations dans la bouche 6 à 8 fois/j en fonction des besoins). À glisser dans toutes les poches !
Spray buccal à la Propolis Bio, Fleurance Nature, 10,50 €, sur www.fleurancenature.fr

3. Boostez vos défenses naturelles

Les capsules AromaDoses Défenses naturelles contiennent un complexe d'huiles essentielles (Ravintsara, Tea Tree, Niaouli, Thym à feuille de sarriette) qui aide à renforcer les défenses de l'organisme. Une capsule matin, midi et soir avant le repas pendant 10 jours. À renouveler selon le besoin.
Capsules Défenses Naturelles, Phytosun Arôms, Oméga Pharma, 30 capsules, 7,95 €, en pharmacie, parapharmacie et sur www.phytosunaroms.com

4. Protégez vos têtes blondes

Échinacée, propolis et vitamine C : un trio de choc pour aider nos enfants à lutter contre les affres de l'hiver.
Alvityl Défenses, Urgo, boîte de 30 comprimés (à partir de 12 ans), 13,50 €, en pharmacie. Existe aussi en solution buvable, flacon de 240 ml (à partir de 3 ans), 13 €.

5. Contrez les états grippaux

Pour prévenir et traiter l'état grippal, les laboratoires Boiron ont conçu Oscillococcinum. Ce médicament homéopathique – composé d'extrait filtré de foie et de cœur d'Anas barbariae dynamisé à la 200eK – est devenue une référence en matière de lutte contre les états grippaux (adultes, enfants et nourrissons). Laisser fondre sous la langue le contenu du tube dose en dehors des repas (pour les nourrissons, laisser fondre dans un peu d'eau et donner à la cuillère ou au biberon).
Oscillococcinum, Boiron, boîte de 30 doses, 27,21 €, en pharmacie.

6. Halte à la « gastro »

Les diarrhées aiguës passagères ont leur traitement *« homéo »* ! Les comprimés Diaralia comprennent 3 substances actives : Arsenicum album 9 CH, China rubra 5 CH et Podophyllum peltatum 9 CH pour soulager les symptômes gênants de la diarrhée et contribuer à la reprise d'un transit normal. Réservé à l'adulte et à l'enfant de plus de 6 ans.
Diaralia, Boiron, boîte de 40 comprimés (1 comprimé à sucer 4 à 6 fois par j, 3 j max), en pharmacie.